

中国年
习俗

唐代诗人王湾是中原洛阳人,一生中“尝往来吴楚间”。有一年快过年时,他乘船到了今江苏镇江境内的北固山脚下,眼前水阔天长,独雁哀鸣,孤帆远行,再嗅嗅越来越浓的年味,王湾一下子动了感情,写下了《次北固山下》一诗,其中的“海日生残夜,江春入旧年”成了千古名句。为了解决王湾这类“人在旅途”者回家过年的难题,创造欢乐吉祥的节日气氛,古代官府也会尽量不在快过年的时候安排外出公务。而相当于今天普通“打工仔”的外出谋生者、经商人士,则会早早动身启程上路,避免延误。

健康过大年
系列之2

新年外出,这些东西别忘带

从零食到常用药,参考下面的建议充实你的外出清单

无论你是返乡探亲,还是外出游玩,出门在外,总有一些东西不能少。从食物到药物,它们的选择都各有讲究。如果之前你都不太关注这些,那这次临行前,不妨先看看专家的建议,充实你的物品清单。
现代快报记者 李鑫芳

指导 江苏省中西医结合医院药学部副主任药师徐梦丹
专家 江苏省中西医结合医院营养科主任陈杰

【药物篇】

出门带上六类常用药

出门在外难免会碰上头痛脑热的,但有习惯自备药品的人却并不多。很多人嫌麻烦,也有人认为自己用不上。如果你之前也疏于这方面的准备,那今年别忘了增加一个药品清单。在这里要特别提醒下,有心脑血管病史的人最好不要出远门,因为长途旅行易疲劳,加上环境嘈杂拥挤,易引起突发性心脏病、脑出血甚至猝死。

1.晕车药:晕车的人随身带些晕海宁。由于口服晕车药吸收一般较快,约0.5—1小时起效,所以建议在乘车前半小时服用。

2.感冒药:如果有发烧症状,可选用泰诺、日夜百服宁、快克、正柴胡饮颗粒、三九感冒灵;如果不发烧仅有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等,可选用扑尔敏、新康泰克等。需要提醒的是,这些感冒药很多都含有相同的成分,要避免合用,以免造成用药过量,引起不良反应。

3.消化系统用药
消化不良:外出游玩,如果大吃大喝容易出现胃胀、胃痛等消化不良的情况,所以可以提前备点食母生或乳酶生。不过服用时注意,要避免与抗生素、抑菌剂合用,以免影响药效。另外,也可以备点保和丸、山楂丸等和胃理肠的中成药。

腹泻:外出时腹泻很常见,可以备点黄连素、氟哌酸,左氧氟沙星,这些药都具有杀菌的功效,可以治

疗肠道细菌感染引起的胃肠炎、腹泻。如果腹泻较为严重,可以用止泻的药物如易蒙停、思密达等。

4.清热药:旅游时休息不好很容易上火,可准备牛黄解毒丸或黄连上清丸,用于咽喉肿痛、牙龈肿痛、耳鸣口疮、大便不通等。

5.抗菌药物:为了应对外出时可能发生的细菌感染,可以备些阿莫西林胶囊、头孢拉定胶囊、左氧氟沙星片等。如果腹泻严重,抗菌素还可以和黄连素片同时使用。

6.其他常备药:如果你外出游玩会游泳、泡温泉,或者去风沙比较大的地方,那不妨准备点眼药水。当然,创可贴、清凉油、外用止痛膏药,根据你所要去的地方和气候可以选择性备一些。

开车前4小时不宜服药

春节里选择自驾游的人也不少,而这类人群的用药要比普通人多一些讲究。上世纪80年代,世界卫生组织列出了7大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,它们包括:对神经系统有影响的药物、催眠药物、有恶心呕吐反应或病态反应的药、止痛类药物、兴奋剂、治疗癫痫的药物、抗高血压药物。所以如果你是自驾,服药前一定要仔细阅读所服药品说明书,了解所含成分及注意事项,必要时可更换同类药品。另外,一般来说,开车前4小时不宜服药,或是服药后6小时再开车。对易产生嗜睡或昏迷的药物,服用最佳时间为睡前半小时。



【食物篇】

如今人们选购零食,不再只看口味和个人喜好,健康与否也成了考量要素。但不管如何搭配,在营养师看来,如果能有条件吃上正常的三餐,零食能不带就别带了。不过假如旅途太长,不带零食也不现实,这时比较理想的搭配是:牛奶、水果和坚果,或者一点面包。注意蛋糕不在其内,因为蛋糕里容易有反式脂肪酸。

坚果:尽量选原味的

目前市面上可供选购的坚果种类很多,制作方法、口味也不一。除去口味等因素,陈杰说,选购时,记住一个原则:原味的要比甜、咸、辣等口味的好,熟的要比生的好,煮的、烤的要比油炸的好。“现在一些散称的小包装的坚果,很多都经过了多次加工,外面裹了一层油、盐、糖,这些都超标了。所以最好还是买原味的。”陈杰说,通常原味的品质最好,而品质次之的可能会被加工

成其他味道的。

在众多坚果里,夏威夷果和碧根果的热量和脂肪含量都很高,而花生则有高达24%的蛋白质含量。从性价比上说,花生是最好的选择。另外,还有一些坚果膳食纤维很高,比如杏仁、榛子,饱腹感比较强。不管你选择哪种坚果,记住都不能多吃,每天25~30g就够了,也就相当于开心果10颗左右,葵花子一小把。

主食:带点全麦面包

如果旅途太长,光吃些小零食可能无法饱腹,所以面包、蛋糕、方便面成了备选项。虽然方便面一直被诟病,但它因为方便,还是成了热门选择。陈杰说,方便面最大的问题不是食品添加剂,而是含盐量过高。一般现在桶装面里面,有三种调味包——油包、蔬菜包、调料包,除了油包外,其他两种都是含有钠的。所以这三包料最好不要全都倒入,每

种倒半包就可以了。另外,很多面饼都是经过棕榈油加工的,而棕榈油的饱和脂肪酸含量非常高,很不健康。“所以相比之下,面包可能是最好的选择,如果有条件最好能买全麦面包。全麦面包含有大量膳食纤维,有助于通便。”

饮品:带点水果和白开水

出门在外,喝的东西不能少,陈杰建议,如果有条件,还是自带茶水比较妥当。任何饮料,哪怕是果汁,也无法跟白开水相比。“现在大家都知道碳酸饮料不健康,所以会倾向于选择果汁饮料,但其实它们也未必健康。虽然冠以果汁的头衔,但本质上还是饮料,就会有各类添加剂,糖分也容易超标。”陈杰提醒,喝果汁最好能选择低温冷榨的果汁,这样能最大程度地保留它的营养成分。但这对出门在外的人来要求太苛刻,所以与其买这些饮料,还不如随身带点水果。”

逾1/3丙肝患者第一年未接受正规抗病毒治疗

近日,中国首个丙肝病毒和人类基因组多态性流行病学调查,关于中国丙肝患者治疗情况的子研究的第一年研究结果首次公布。该研究结果显示,在512名患者中逾三分之一的丙肝患者没有在确诊后第一年接受抗病毒治疗。

其实,丙肝的危害并不亚于乙肝,与乙肝一样,慢性丙肝是肝硬化和肝癌的重要诱因。据了解,中国约有1000万人感染丙型肝炎病毒,丙型肝炎隐秘性强,若不能及时发现并给予及时、正确、合理的治疗,有10%~30%可发展为肝硬化。丙肝肝硬化患者中,约有3%~10%可演变为肝癌。

南京市第二医院肝病科专家认为,当前丙肝防治仍然存在不少问题。由于干扰素联合利巴韦林治疗可能带来的流感样症状、骨髓抑制和溶血、肾脏损害、精神异常、皮肤损害等影响,所以令患者难以长期坚持。近两年来,口服抗丙肝病毒的小分子药物在丙肝治疗上取得了突破性的进展,患者一定要重视丙肝的规范化抗病毒治疗。
现代快报记者 金宁

中国年
习俗

据《吕氏春秋》记载,中国在尧舜时代就有春节扫尘的风俗。按民间的说法,因“尘”与“陈”谐音,新春扫尘有“除陈布新”的涵义,其用意是要把一切“穷运”“晦气”统统扫出门。这一习俗寄托着人们破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。在春节前扫尘,是我国民间素有的传统习俗。扫尘之日,全家上下齐动手,用心打扫房屋、庭院,擦洗锅碗、拆洗被褥,干干净净迎接新年。

新年大扫除,先去晾晒床上用品

新年马上要来,大扫除必不可少。如果天气晴好,南京明基医院皮肤科芦桂青副主任医师建议,先去晒晒床上用品,因为卧室看似最干净,但却容易藏污纳垢。卧室通常比较温暖,而床上用品很多都是棉麻织物,这给尘螨提供了绝好的生存环境。尘螨靠吃我们身上掉下来的皮屑为生。而尘螨的粪便以及它们肢体的碎片,是引起呼吸道过敏最重要的原因。
现代快报记者 李鑫芳

据介绍,尘螨喜欢生活在温度20~30℃、湿度60~80%的环境中,所以卧室一定要保持空气干燥、流通。对付尘螨最好的方式就是晒太阳了。如果天气不好,有些家庭会用紫外线灯来消毒,那这种“晒”被子的方式可以吗?芦桂青说,紫外线灯主要是用于空气消毒。假如你外出时到了一个有人感冒的环境,那回家后,很可能身上也携带了感冒病毒,这时可以通过紫外线灯照射,来帮助消灭病毒。

“打扫客厅的方式跟卧室类

似,因为这两个地方的棉麻织物比较多,不方便清洗的织物要拿出来暴晒,方便清洗的要用开水洗烫。”芦桂青提醒,清理床上用品,别忘了枕头。有人做过实验,一个几十年没有清洁过的枕芯,它的重量有1/3来自尘螨的粪便和肢体。如果有条件,床垫也应该拿出来清理暴晒一下,看似不起眼的床垫,其实是细菌尘螨的乐土。另外,卧室内尽量别铺地毯,最好选择易于清洁的木地板或地砖。“如果你的衣柜也放在卧室,那衣柜也一定要

清理。”
必要时,可以在角落或者家具的死角处喷洒一些杀虫剂。客厅和卧室主要是小虫子,比如尘螨,而厨房、卫生间,以大虫子多见,比如蟑螂。所以不同的地方,选择的杀虫剂也不一样。

最后专家提醒,过度消毒无益健康。如果家中没有传染性疾病病人,其实是没有必要采用消毒液进行消毒的。消毒液对家具等都有一定的腐蚀作用。普通的家庭消毒不妨采用水煮的方法,更环保也更健康。